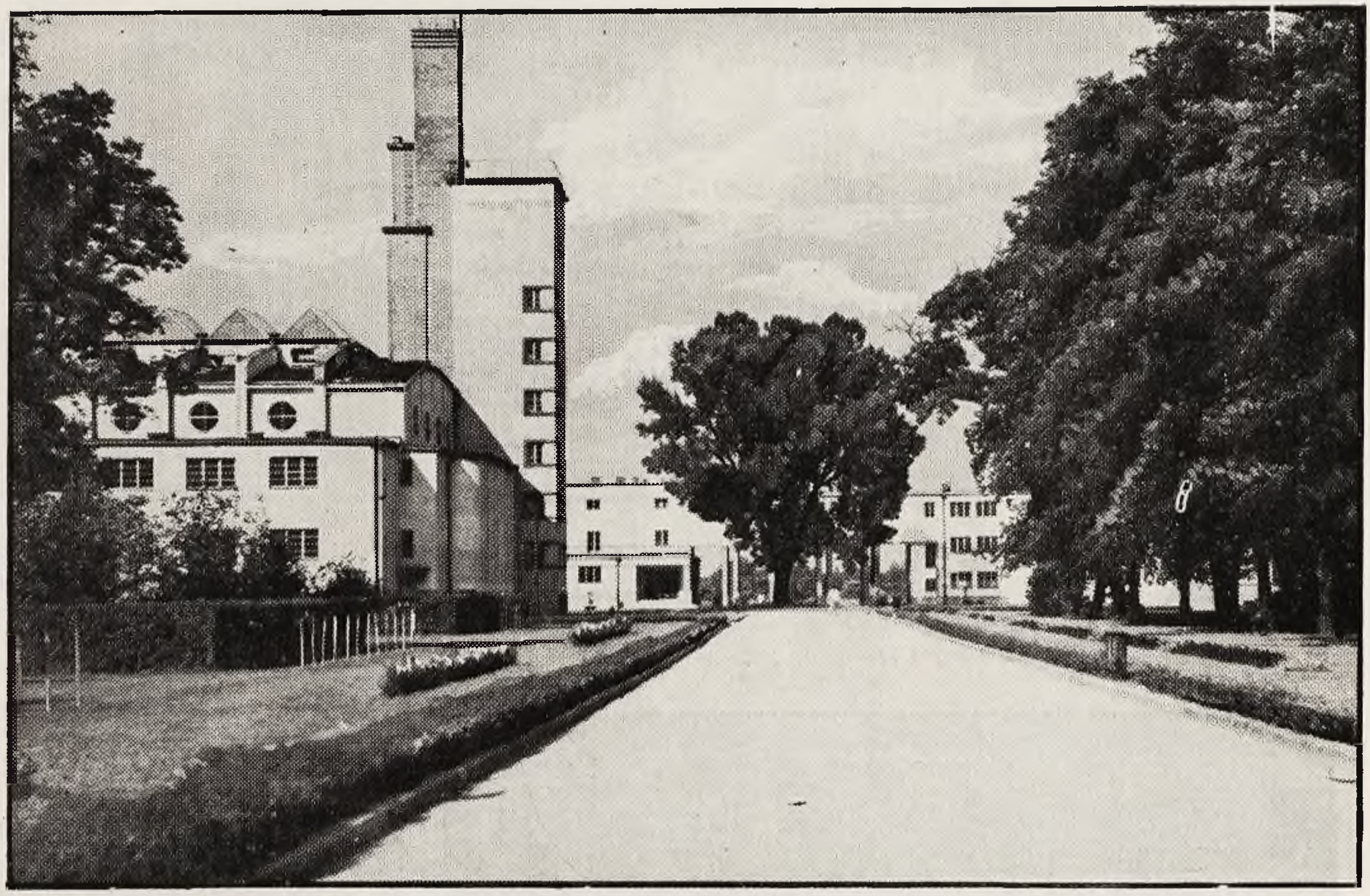
Nr. 3 Warszawa, 17 stycznia 1937 r. Rok III

POLSKA

# JAK KSZTAŁCI SIĘ MŁODZIEŻ
## W CENTRALNYM INSTYTUCIE WYCHOWANIA FIZYCZNEGO
### IM. MARSZAŁKA J. PIŁSUDSKIEGO



**Widok na dziedziniec główny od bramy wjazdowej.**
W głębi widoczny gmach główny oraz internat męski, zaś na pierwszym planie po lewej stronie kryta pływalnia oraz wieża ciśnień.

Centralny Instytut Wychowania Fizycznego im. Marszałka J. Piłsudskiego w Marymoncie pod Warszawą, zwany popularnie „Cifem" — znany jest dziś nie tylko sportowcom polskim, zarówno w kraju, jak i na terenach zagranicznych, lecz również zdobył sobie uznanie w sferach sportowo-naukowych u obcych. Przyczyniło się do tego zarówno doskonałe położenie Instytutu, jak i nowoczesne, wspaniale i celowo urządzone gmachy oraz wytężona praca zarówno grona pedagogicznego, jak i słuchaczy.

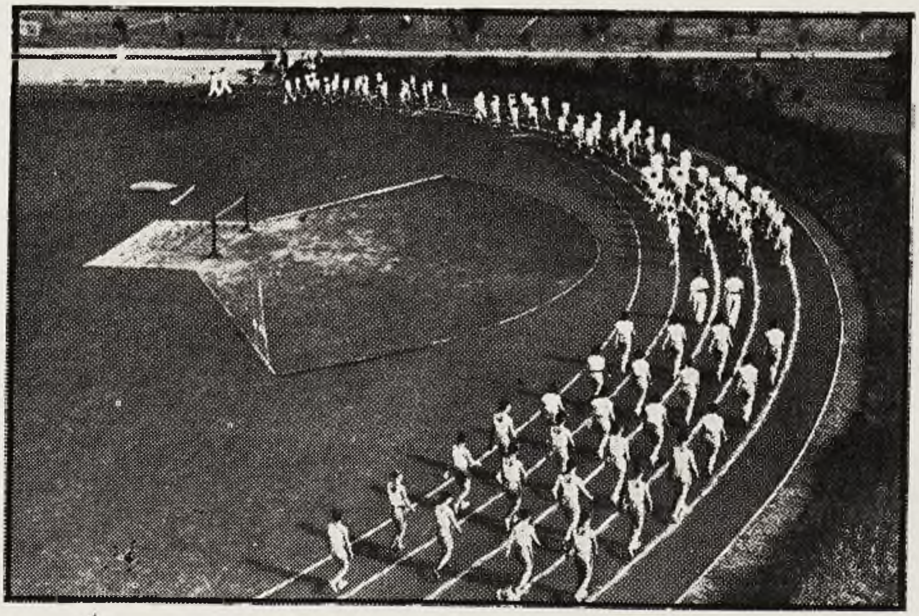
Dziś C. I. W. F. kieruje w rzeczywistości wychowaniem fizycznym młodzieży polskiej, gdyż jego absolwenci prowadzą następnie wychowanie fizyczne w szkołach oraz są kierownikami i instruktorami w klubach sportowych.



*Dyrektor C.I.W.F. płk. dr. Zygmunt Gilewicz wygłasza inauguracyjny wykład na otwarcie roku szkolnego w obecności przedstawicieli rządu, duchowieństwa, wojskowości, instytucji sportowych oraz słuchaczy.*



*W C.I.W.F. kształci się grupa młodzieży polskiej z zagranicy — stypendystów Światowego Związku Polaków z Zagranicy. Wśród słuchaczek i słuchaczy znajdują się zarówno przedstawiciele młodzieży z kraji europejskich, jak i liczna grupa młodej Polonii Amerykańskiej. Młodzież ta wróciwszy do swego terenu będzie mogła wzorowo poprowadzić tamtejsze polskie organizacje sportowe.*



*Otwarcie i zamknięcie roku szkolnego w C.I.W.F. zaczyna się i kończy defiladą słuchaczy na głównym boisku sportowym przed władzami uczelnianymi i zaproszonymi gośćmi. Jest to piękny widok, gdy gromada dziarskiej i fizycznie wyrobionej młodzieży w ładnych, białych ubraniach ćwiczebnych, kroczy w karnych szeregach po ciemnym tle bieżni.*

Wszystkich, a szczególniej sportowców, winno zainteresować jak pracuje C. I. W. F. i jaki jest w nim tryb życia. Całokształt prac jest tam obliczony co do minuty i ułożony w myśl doskonale opracowanego planu, który daje możność uzyskania jaknajlepszych wyników pracy przy minimum wysiłku energji umysłowej i fizycznej. Trzeba wstać bardzo wczesnym rankiem, aby z Warszawy zdążyć tramwajem „na pobudkę" do C. I. F. W., bo to prawie godzina drogi ze śródmieścia do Instytutu.

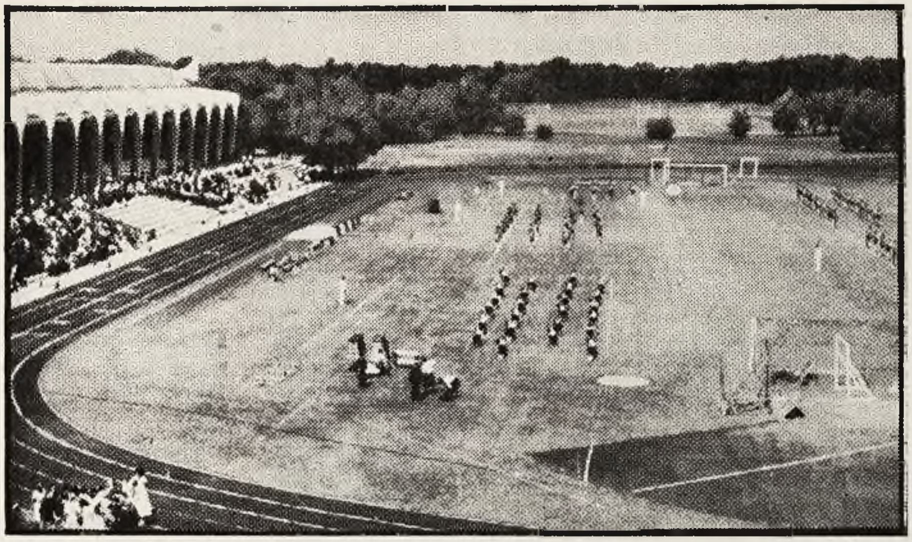
Gdy rano rozlegnie się donośny głos „syreny" z wieży ciśnień C. I. W. F. — rozpoczyna się praca i życie w murach tej najwyższej polskiej uczelni wychowania fizycznego. O godzinie 7-ej zaczyna się się wstawanie, lecz trzeba się śpieszyć z myciem i robieniem porządków, bo już w pół godziny potem czeka na słuchaczy i słuchaczki śniadanie:



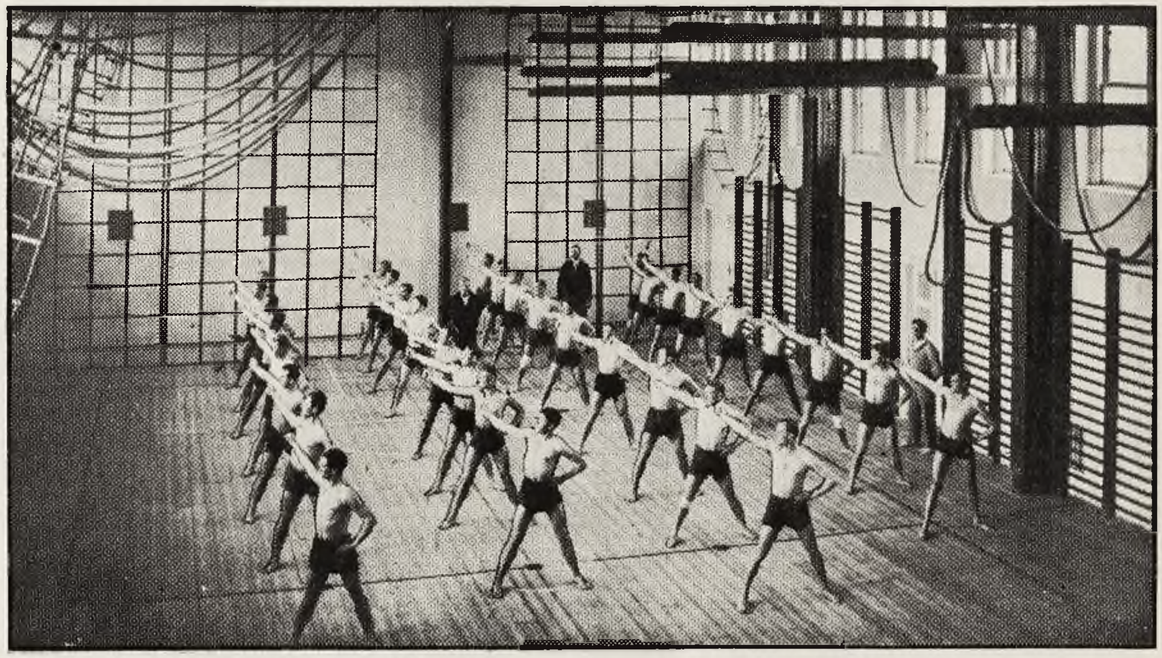
**Wnętrze pokoju w Internacie Pań.** Wszyscy słuchacze i słuchaczki mieszkają w C.I.W.F. w osobnych internatach, urządzonych niezmiernie estetycznie, lecz skromnie. Naturalnie panie potrafią swe pokoje ozdobić kwieciem i drobiazgami dodając im wdzięku i przytulności kobiecej.

**Zakład Anatomii.** C. I. W. F. posiada cały szereg zakładów i gabinetów dla ćwiczeń i prac naukowych młodzieży, która może tam praktycznie przerabiać swe wykłady. Zakłady te są bogato wyposażone w nowoczesne pomoce i urządzenia, a nawet częściowo połączone z pracowniami uniwersyteckimi.



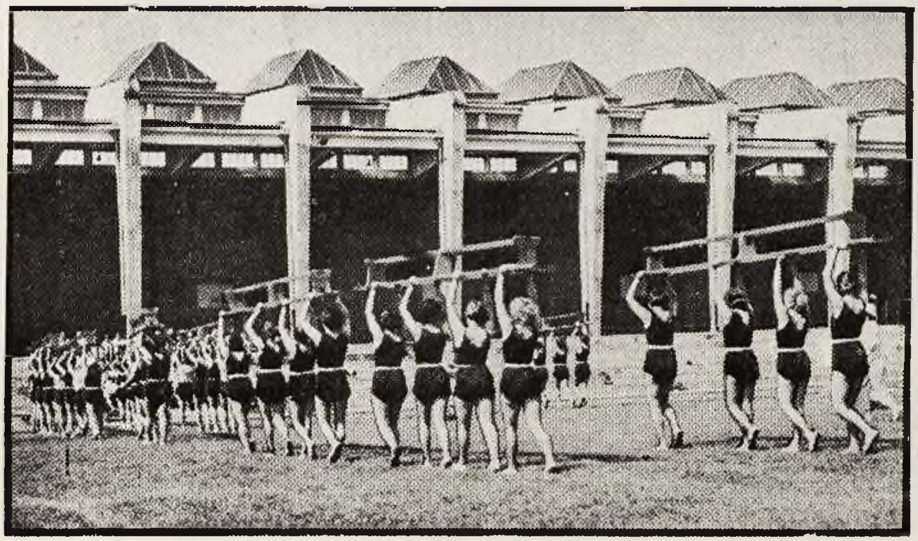


*Ćwiczenia gimnastyczne oddziałów męskich C.I.W.F. urządzone na zakończenie roku szkolnego na t. zw. boisku pierwszym czyli głównym.*



*Lekcja gimnastyki kursu dwuletniego w głównej sali gimnastycznej Instytutu.*

bułki z masłem i kawa. Po tym lekkim posiłku następuje godzina gimnastyki dla rozprężenia i przećwiczenia całego organizmu. Cztery sale gimnastyczne mieszczą słuchaczy i słuchaczki oraz kurs oficerski. Od godz. 9 do 11 mięśnie odpoczywają, a pracuje wydajnie umysł, aby wysłuchać

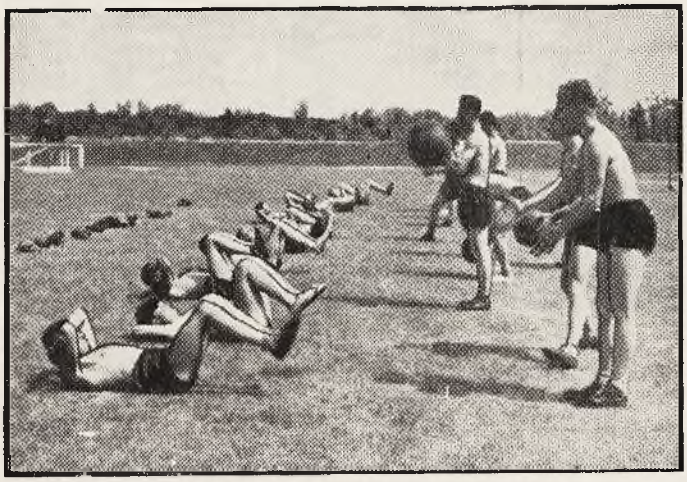


*Oddział studentek opuszcza boisko po ukończeniu ćwiczeń, trzymając nad głowami ławki i przyrządy gimnastyczne.*

i przyjąć szereg wykładów, z których najważniejszymi są: anatomia, fizjologia, fizyka, chemia, teoria i metodyka wychowania fizycznego. Dzięki tym wykładom teoretycznym studenci poznają, jak

wszyscy wychowankowie mogą wykorzystać godzinną przerwę odpoczynkową, bo od 11 do 13 przybywa do Instytutu młodzież szkolna z pobliskich zakładów naukowych. Słuchacze prowadzą





**Zawody piłki nożnej** między członkami C. I. W. F. a kursem trenerów piłkarskich Polskiego Związku Piłki Nożnej, zorganizowanym w Instytucie.

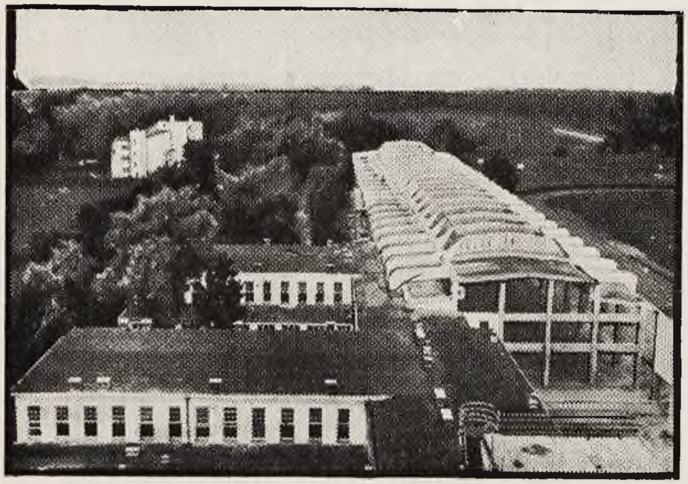
**Zaprawa przed lekcją boksu** uczestników kursu oficerskiego, który również jest stale organizowany, aby dać armji dobrych fachowców w dziale wychowania fizycznego.



**Tańce narodowe w strojach ludowych** cieszą się wielkim powodzeniem zarówno u studentów, jak i u pań studentek.

**Widok na męskie sale gimnastyczne** przylegające do zimowej hali sportowej. W głębi widoczny gmach oddziału żeńskiego.

**Pracownia Zakładu Fizyki i Chemii.** Wszystkie pracownie naukowe, zakłady i sale wykładowe mieszczą się w gmachu głównym Instytutu.





wygląda mechanizm ciała ludzkiego i jak należy się z nim obchodzić, aby go przez ćwiczenia wzmocnić i zahartować, a wypadkiem nie przynieść mu szkody. O g. 11 słuchacze otrzymują nowe dawki energii w postaci drugiego śniadania, które składa się z gorącego dania i herbaty. Jednak nie

z uczniami lekcje metodyczne, wprawiając się w samodzielne nauczanie gimnastyki i gier. Młodzież zaś hasa ochoczo napełniając radością i weselem sale i obszerne boiska Instytutu. O 12-ej godzinie rozpoczynają się zajęcia i ćwiczenia praktyczne, obejmujące gry w siatkówkę,

W ciągu dwu godzin słuchacze pracują nad pogłębianiem zdobytych wiadomości, przemyśliwaniem ich i przyswajaniem sobie wykładów oraz przygotowaniem się do licznych, a dość trudnych egzaminów.

O godz. 18-ej rozpoczyna się ruch w lokalu „Bratniaka", czyli oficialnej „Bratniej Pomocy". Pracują tu liczne sekcje, jak to: kulturalno-towarzyska, sportowa i t. p. Sekcja sportowa organizuje zawody wewnętrzne na terenie C. I. W. F. oraz spotkania towarzyskie z innymi klubami. Zawody te najczęściej odbywają się w czwartki po południu. Sekcja kulturalno-towarzyska zajmuje się organizowaniem życia towarzyskiego na terenie świetlicy, udostępniając korzystanie z biblioteki, dzienników i tygodników, urządza odczyty, przygotowuje skrypty, organizuje zabawy, tańce narodowe i regionalne. Czynne są też sekcje: fotograficzna, pracy społecznej i koło szybowcowe. Pozatym przy „Bratniaku" istnieje sklepik, w którym, po niskich cenach, mogą słuchacze nabywać artykuły sportowe.



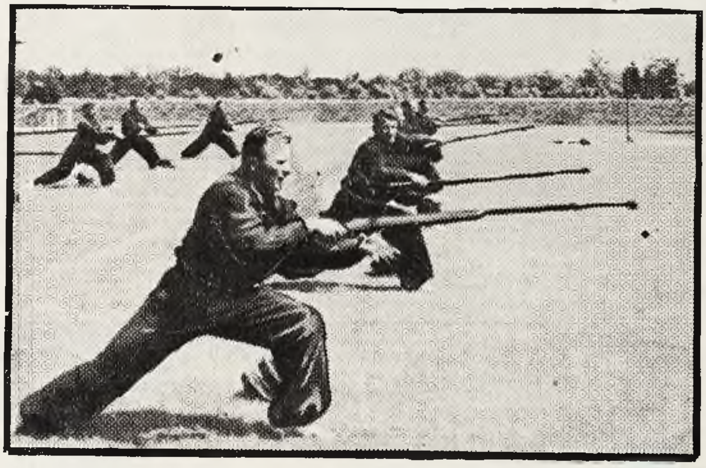
**Lekcja szermierki**
rocznego kursu fechtmistrzów.

koszykówkę, piłkę nożną, polkę, szczypiorniaka, tenis, lekko-atletykę, boks, szermierkę, hazenę (panie), a wreszcie i tańce ludowe.

W mroźne dnie zimowe korty tenisowe zamieniają się na boiska łyżwiarskie, gdzie kwitnie jazda na łyżwach i hokej. A gdy spadnie śnieg giętki program C. I. W. F. dostosowuje się do aury i już suną słuchaczki ze słuchaczami na nartach do pobliskich, dość dobrych, terenów narciarskich w lasku bielańskim.



**Zabawy sportowe młodzieży szkolnej**
ćwiczącej się pod kierunkiem słuchaczy C.I.W.F. w gimnastyce i grach sportowych.

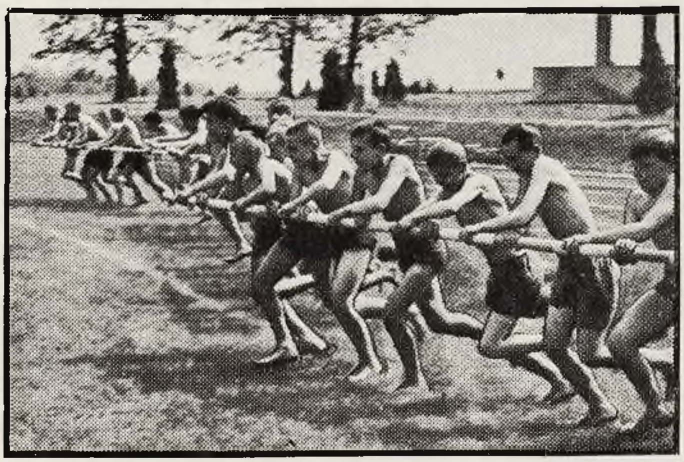


**Ćwiczenia walki bagnetem**
na rocznym kursie podoficerskim.

Następnie na zmianę od godziny 13-ej do 15-ej odbywa się dalszy ciąg wykładów i praca w laboratoriach, pracowniach i zakładach naukowych, poczym obowiązkowa krótka, ciepła kąpiel, która przyczynia się do odprężenia mięśni i nerwów, a której dodatnie działanie przy tak intensywnej pracy zostało sprawdzone na podstawie stałych obserwacji lekarskich.

O godz. 15-ej wszyscy zbierają się na posilny i smaczny obiad, ułożony w myśl zasad nowoczesnej dietyki.

Popołudnie słuchacze mają oddane do swej dyspozycji, lecz i tu obowiązuje pewien plan.



**Młodzież z pobliskich szkół powszechnych**
wesołym gwarem i śmiechem zapełnia boiska i sale Instytutu, bawiąc się i ucząc gimnastyki.

Następna godzina przeznaczona jest dla odpoczynku i rozrywki w świetlicy. Radio, ping-pong, szachy, warcaby, gry towarzyskie uprzyjemniają chwile słuchaczom. Rojno też tu i gwarno. Następuje tu odprężenie nerwów i umysłu po całodziennej, wytężonej pracy, jednak gdy przychodzi okres głównych egzaminów, słabnie i tu gwar, a nawet i całkiem zamiera, gdyż studenci starają się każdą wolną minutę wykorzystać dla lepszego przygotowania się.

O godz. 20-ej zamykają się słuchacze i słuchaczki w swych wygodnych i przytulnych pokoikach, oddając się jeszcze pracy umysłowej, lecz z uderzeniem godziny 23 gaśnie światło i wszyscy układają się do snu, aby nabrać nowych sił, a przede wszystkim wzmocnić system nerwowy i wstać z nowym zapasem energii do pracy takiej samej lub nawet jeszcze bardziej intensywnej, w dniu następnym.

Tak upływa dzień po dniu, lecz przychodzą i tu nieraz gwałtowne zmiany — to wyjazdy na obozy letnie i zimowe. Wówczas zdaje się, że energia młodzieży studiującej rozsadzi swą potęgą wszystko, lecz znajduje ona ujście w zdobywaniu nowych dziedzin sportów, niemożebnych do opanowania na terenie samego Instytutu.

Śmiało możemy być dumni z C. I. W. F. i to nie tylko z tych wspanianych gmachów, ale nadewszystko z tej gromady młodzieży i wybitnych wychowawców, którzy pracują tam w miarę sił, by uczynić młodą Polskę silną i odrodzoną fizycznie, a przez to w myśl starorzymskiej maksymy: In corpora sano — mens sano (w zdrowym ciele — zdrowa dusza) i silną moralnie i umysłowo.

O wesołości życia w C. I. W. F. świadczą poniżej zamieszczone piosenki obozowe.



**Ćwiczenia kajakowe na jeziorach Bracławskich — ośrodku ćwiczeń wodnych słuchaczy C. I. W. F.**



*TAM NAD DRYWIATAMI*

(z obozu letniego w Brasławiu)

*Tam nad Drywiatami białe świecą chatki*
*To Cif tu rok rocznie rozkłada manatki,*
*Słońce, wiatr i woda to nasze żywioły*
*A więc śmiało naprzód, bądź zawsze wesoły.*
*Oj da oj da dana młodzieży kochana*
*Niemasz to jak w Cifie niemasz nie!*
*Oj da oj da dana młodzieży kochana*
*Niemasz to jak w Cifie niemasz nie.*

*NA PRZYWITANIE BRASŁAWIA*

(z obozu letniego w Brasławiu)

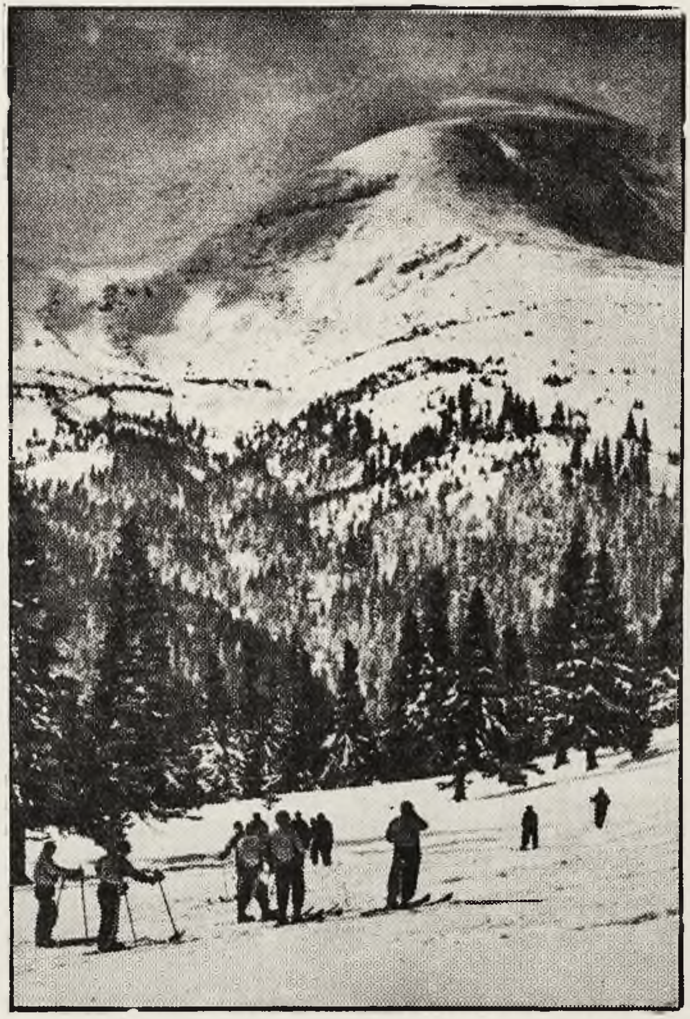
*A kiedyśmy tu przybyli*
*Nad jeziora za lasami,*
*Witamy was wszystkich mile*
*Zaśpiewajcież razem z nami.*
*Niech ognisko brzmi wesoło,*
*Stary Brasław niech nam żyje,*
*Stwórzmy myśli wspólne koło,*
*Bo w nas jedno serce bije.*

## *RADUJE SIĘ SERCE*

(z obozu narciarskiego w Ławocznej)

*Raduje się serce, raduje się dusza*
*Gdy do Ławocznego brać Cifowska rusza.*
*Oj da oj da dana młodzieży kochana*
*Niemasz to jak w Cifie, niemasz nie.*
*Nasi instruktorzy to morowe chłopy*
*Daj im, Panie Boże, lat półtorej kopy!*
*Oj da i t. d.*

*Na wysokim Tinie nas instruktor ćwiczy*
*Jak na Bronka Czecha, na nas wszystkich liczy.*
*Oj da i t. d.*



**Kurs narciarski słuchaczy C. I. W. F. w Karpatach** odbywający się w słynnej z piękności i doskonałych terenów narciarskich — Worochcie.

*I liczy i krzyczy i kristianki ćwiczy*
*Pługiem też zakręci, choć nie mamy chęci.*
*Oj da i t. d.*

**Start słuchaczy C.I.W.F.** do biegu o odznakę sprawności Polsk. Związku Narciarskiego.

**Fotografie art. fot. Z. Perzanowskiego.**



**Ogólny widok męskiego obozu letniego w Brasławiu.** Brasław leży w Wileńszczyźnie na trakcie króla Stefana Batorego. Słuchacze C. I. W. F. wznieśli w Brasławiu pomnik Marsz. J. Piłsudskiego.

*I tak często bywa: chociaż umiesz chodzić,*
*Musisz dwukrok ćwiczyć, żeby się odmłodzić.*
*Oj da i t. d.*

*Z busolą, z kompasem, z nożykiem za pasem,*
*Aby zdobyć Trościan wędrujemy lasem —*
*Oj da i t. d.*

## *HEJ NARTY BIERZ!*

(pieśń zimowa)

*Hej narty bierz i pomknij białym szlakiem*
*Wśród białych pól do zaśnieżonych wież,*
*Hej narty bierz, tnij śnieżny pas zygzakiem*
*Krainy dal wśród bieli wzdłuż i wszerz.*
*Niech serce twe szlachetną radość czuje,*
*Niech grzeje je krainy polskiej cud.*
*Hej narty bierz, a dusza twa wysnuje*
*Pieśń polskich pól, narciarza znojny trud —*
*Więc tnij, więc tnij puszystą śnieżną biel,*
*Swój znak, swój ślad na białej szacie ściel.*

## *DO ROBOTY!*

*Do roboty, ująć młoty*
*Kuć ojczyzny gmach,*
*Wszak spełnione, to co śnione*
*W ukochanych snach —*




Wydawca: Światowy Związek Polaków z Zagranicy, Mazowiecka 1.

Szef Biura Prasowego Ś. Z. P. z Z.: Inż. J. Grabowski — Redaktor Wydawnictw Ś. Z. P. z Z.: Władysław Oszelda.

Drukarnia Piotr Pyz i S-ka, Warszawa, Miodowa 8.